

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Многолетняя подготовка юных хоккеистов включает в себя следующие этапы:

- спортивно-оздоровительный (предварительной подготовки);
- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный (начальной и углубленной специализации);
- спортивного совершенствования;
- высшего спортивного мастерства.

Спортивно-оздоровительный (предварительный этап). К занятиям на этом этапе допускаются дети младшего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники хоккея.

Этап начальной подготовки. На этот этап зачисляются учащиеся образовательных школ, желающие заниматься хоккеем и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики хоккея, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. На этапе начальной подготовки начинается формирование детских команд и соревновательная практика в городских и региональных соревнованиях.

Учебно-тренировочный этап. На этом этапе формируется группа учащихся на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую подготовку в течение 1 года и более и выполнивших приемные нормативные по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке. На учебно-тренировочном этапе начинается формирование юношеских команд и соревновательная практика во всероссийских соревнованиях.

Этап спортивного совершенствования. На этом этапе формируется группа учащихся на конкурсной основе с высоким уровнем общего и специального физического развития и функционального состояния организма, имеющих положительную динамику спортивных достижений и высокие результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях. На этапе спортивного совершенствования формируются юниорские и молодежные команды в зависимости от уровня квалификации и выполнения спортивных разрядов.

Этап высшего спортивного мастерства. На этом этапе формируется группа учащихся со стабильно успешными результатами выступлений во

всероссийских и международных соревнованиях, достигнувших результатов уровня сборных команд России, уровня квалификации КМС, МС, МСМК.

В таблицах 1-4 представлены ориентиры по возрасту, этапам и годам обучения, количеству занимающихся в группах и общему количеству учебных часов в неделю для каждой группы, процентному соотношению видов подготовки, показатели соревновательной нагрузки на разных этапах.

Таблица 1

Режимы учебно-тренировочной работы на этапах многолетней подготовки и требования по видам подготовленности (ОФП, СФП, ТТП и игровой подготовки) Программа рассчитана на 13лет подготовки.

Этапы подготовки		Год обучения	Примерный возраст для зачисления	Максимальное количество часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Предварительный (Спортивно-оздоровительный)		2 года	5 лет	До 6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП (выполнение элементов)
Начальной подготовки	НП-1	До года	7 лет	6	Выполнение нормативов ОФП и СФП
	НП-2	Свыше года	8 лет	9	
	НП-3		9 лет	9	
	НП-4		10 лет	9	Выполнение нормативов ОФП, СФП
Учебно-тренировочный	Начальная специализация	1-й год	11 лет	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП и ТТП
		2-ой год	12 лет	14	
	Углубленная специализация	3-й год	13 лет	16	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТП
		4-й год	14 лет	18	
		5-й год	15 лет	20	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП
		6-й год	16 лет	22	
Спортивного совершенствования		До года	17 лет (с 14лет)	24	Выполнение нормативов по ОФП, ТТП, выполнение II спортивного разряда
			Свыше года	18 лет	28
				19 лет (с 15лет)	28
Высшего спортивного мастерства		Весь период	20 лет (с 16лет)	32	Выполнение КМС, МС и МСМК, попадание в команды РХЛ, ВХЛ, КХЛ, в сборную России
			Старше 20		

Таблица 2

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки

Возраст	5-6 лет	7-10 лет				11-16 лет						17-19 лет		20 лет и старше
Название этапа, групп	Спортивно-оздоровительный	Начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап						Спортивного совершенствования	Высшего спортивного мастерства	
		1	2	3	4	1	2	3	4	5	6			
Годы обучения	1-2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13 и более
Минимальное количество занимающихся	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Максимальное количество занимающихся	30	30	24	24	24	20	20	16	16	16	16	14	12	12
Максимальное количество часов в неделю	6	6	9	9	9	12	14	16	18	20	22	24	28	32

Таблица 3

Соотношение видов подготовки по этапам и годам (%)

Этапы многолетней подготовки		Средства подготовки						
		Общая физическая	Специальная физическая	Техническая	Тактическая	Игровая	Соревновательная	
Спортивно-оздоровительный (5-6 лет)0		60%	-	30%	6%	4%	-	
Начальной подготовки	до 1 года (7 лет)	44%	-	26%	13%	12%	5%	
	свыше 1 года (8-9-10 лет)	40%	3%	24%	13%	12%	8%	
Учебно-тренировочный	Начальная специализация (11-12 лет)	36%	4%	21%	14%	16%	9%	
	Углубленная специализация	(13-14 лет)	16%	5%	16%	15%	17%	12%
		(15-16 лет)	16%	5%	16%	16%	16%	14%
Спортивного совершенствования (17-19 лет)		31%	6%	16%	18%	14%	15%	
Высшего спортивного мастерства (20 лет и старше)		29%	7%	17%	19%	9%	19%	

Таблица 4

**Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле
(количество игр)**

Виды соревнований		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап						Этап спортивного совершенствования			Этап высшего спортивного мастерства	
						Начальная специализация		Углубленная специализация								
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	свыше года
Учебно-тренировочные	Товарищеские матчи	17	12	4	4	6	9	12	14	14	18	15	22	16	5	5
	Турниры	5	12	8	8	10	12	12	12	6	6	6	6	12	6	6
	Первенство города	-	14	14	14	14	14	16	18	18	18	18	20	20	20	20
	Первенство школ	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6	6	6	6	6	6
Контрольные		-	-	-	-	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
Основные	Первенство региона	-	-	12	12	16	18	26	30	30	34	36	41	41	54	54
	Финалы Первенства России	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6	5	5	5	5	5
	Финалы Универсиады	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	10	10	5	5
Максимальное количество		22	38	38	38	47	55	68	75	82	90	93	112	112	116	116

КОМПЛЕКТОВАНИЕ

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются, или переводятся из спортивно-оздоровительных групп мальчики, желающие заниматься избранным видом спорта, и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, имеющие письменное разрешение (допуск к занятиям в спортивной секции) врача-педиатра.

На этапе начальной подготовки осуществляется спортивно-оздоровительная и учебно-воспитательная работа, направленная на разностороннее общефизическое развитие, двигательную и физическую подготовленность, что закладывает первичную базу для овладения основами техники хоккея с шайбой и выполнения контрольных нормативов для зачисления на последующий учебно-тренировочный этап подготовки.

В ходе выполнения различных двигательных заданий выявляется структура и уровень развития спортивных способностей, что позволяет осуществить первичную ориентацию на выбор хоккейного амплуа.

Период обучения на данном этапе 4 года. Возраст занимающихся от 7 до 10 лет, что зависит от уровня развития и подготовленности ребенка, степени и темпов прироста основных показателей его развития, что определяет успешность выполнения контрольно-переводных нормативов.

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- выявление детей способных к занятиям по хоккею;
- формирование стойкого интереса к занятиям по хоккею;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;
- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;
- овладение основами соревновательной деятельности по хоккею.

На этапе начальной подготовки организация и методика проведения учебно-тренировочного процесса в целом аналогична предварительному этапу. Вместе с тем следует отметить некоторые различия:

- Продолжается отбор способных к хоккею детей (преимущественно 2-й и 3-й фазы) и осуществляется формирование у них стойкого интереса к занятиям хоккеем.

- На этом этапе несколько снижается процент общей физической подготовки и увеличивается процент специализированной подготовки.

- Обращается больше внимания на воспитание специализированных физических способностей (скоростных, координационных качеств и гибкости).

- Более основательное освоение основных приемов техники и индивидуальных и групповых тактических действий.

- Ознакомление с правилами игры и освоение основ соревновательной деятельности.

Учебно-тренировочный этап (УТ). Состав учебно-тренировочных групп формируется на конкурсной основе, путем перевода учащихся из групп начальной подготовки, прошедших подготовку не менее 4 лет, путем зачисления здоровых и практически здоровых учащихся, успешно выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

На учебно-тренировочном этапе перевод учащихся на следующий год обучения, осуществляется только при условии успешного выполнения контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке, освоения начальных основ техники спортивного амплуа.

Период обучения на данном этапе 6 лет. Возраст учащихся 11-16 лет.

На учебно-тренировочном этапе целесообразно рассмотреть задачи, решаемые на этапе начальной и углубленной специализации отдельно.

Задачи начальной специализации:

- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;
- овладение приемами техники хоккея и их совершенствование в усложненных условиях;
- разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях;
- освоение соревновательной деятельности. Задачи углубленной специализации:
 - воспитание специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости;
 - разучивание сложных приемов техники и совершенствование ранее освоенных приемов в игровых условиях;
 - освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне;
 - совершенствование соревновательной деятельности юных хоккеистов с учетом их индивидуальных особенностей и игрового амплуа.
- Формирование умения готовиться к игре, управлять своим состоянием в ходе матча и восстанавливаться после матча.

При переводе и зачислении юных хоккеистов на учебно-тренировочный этап, на котором осуществляется начальная, а затем углубленная специализация, хоккеисты сдают приемные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

На подэтапе начальной специализации обращается особое внимание на воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных и выносливости. На освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях во взаимосвязи с индивидуальными и групповыми тактическими действиями. На этом подэтапе следует начинать освоение командных тактических и соревновательных действий в атаке и обороне.

Этап спортивного совершенствования (СС). Состав групп формируется из числа спортсменов, выполнивших или подтвердивших II спортивный разряд. Перевод учащихся по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивно-

технических показателей общей и специальной подготовленности учащихся и выполнения в дальнейшем I спортивного разряда.

Период обучения на этапе составляет 3 года. Возраст занимающихся 17-19 лет.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). Состав групп формируется из числа перспективных спортсменов хоккеистов, выполнивших или подтвердивших разряд кандидата в мастера спорта, мастера спорта, мастера спорта международного класса.

Возраст занимающихся на этапе 20 лет и выше, при этом возраст спортсмена не ограничивается, если спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям высшего спортивного мастерства.

**учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий на этапах
многолетней подготовки по хоккею (ч)**

№ п/п	Содержание занятий	Годы занятий (без спортивно-оздоровительного этапа)														
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап				Этап спортивного совершенствования			Этап высшего спортивного мастерства			
		1	2	3	4	Начальной специализации		Углубленной специализации		11	12	13	14	15		
5	6					7	8	9	10							
Нижний возраст зачисления (лет)		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Старше 20 лет
1. Теоретические занятия																
1	Физическая культура и спорт.	2	2	2	2	1	1	1	3	5	6	6	6	6	6	6
2	Развитие хоккея в России..	2	2	2	2	1	1	1	3	5	6	6	6	6	6	6
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.		1	1	1	2	2	2	4	6	6	7	7	7	7	7
4	Гигиенические знания и навыки, закаливание. Режим и питание спортсменов.	2	2	2	2	2	2	2	3	6	7	8	8	8	8	8
5	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	1	1	1	1	2	3	5	6	6	6	6	6	6
6	Спортивный массаж и самомассаж	-	2	2	2	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6
7	Физиологические основы спортивной тренировки	-	-	-	-	-	-	-	-	5	5	6	6	6	6	6
8	Общая и специальная физическая подготовка	-	1	1	1	1	1	2	2	4	5	6	6	6	6	6
9	Техническая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	3	4	5	6	6	6	6	6
10	Тактическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	3	4	5	6	6	6	6	6
11	Морально-волевая и специально-психологическая подготовка	-	-	-	-	1	1	1	3	4	5	6	6	6	6	6
12	Основы методики тренировки в хоккее	-	-	-	-	1	3	3	3	3	3	4	5	5	5	5
13	Основы периодизации спортивной тренировки	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	5	5	5	6	6
14	Правила игры. Судейство.	2	1	1	1	2	3	3	3	3	3	4	5	5	5	5
15	Установка перед играми и разбор	6	10	10	10	10	11	13	15	25	25	30	30	30	35	35

проведенных игр																
16	Места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	5	5	5	5
17	Просмотр видеозаписей игр команд мастеров, учебных фильмов и т.д.	3*	5*	5*	5*	5*	5*	5*	5*	15*	20*	25*	30*	30*	35*	35*
18	Зачеты	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ИТОГО по разделу 1		20	29	29	29	34	38	42	57	94	102	118	122	122	128	128
№ п/п	Содержание занятий															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Общая физическая подготовка	123	171	171	171	201	236	246	271	272	298	300	359	359	363	363
2	Специальная физическая подготовка	-	113	113	113	222	226	335	339	441	445	558	770	770	887	887
3	Техническая подготовка	73	102	102	102	117	137	112	124	132	145	155	185	185	213	213
4	Тактическая подготовка	36	56	56	56	78	92	106	116	132	145	175	209	209	238	238
5	Учебные и тренировочные игры	34	51	51	51	89	105	120	132	132	145	136	162	162	113	113
6	Контрольные игры и соревнования**	14	34	34	34	50	59	84	93	116	126	145	174	174	238	238
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	2	4	6	8	10	12	14	18	18	20	20
8	Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены	12	12	12	12	15	15	15	15	15	15	18	18	18	18	18
9	Медицинские обследования	Вне сетки часов	Вне сетки часов	Вне сетки часов	Вне сетки часов	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
10	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	50	65	80	95	113	123	123	230	230
ИТОГО по разделу 2		290	439	439	439	590	690	790	879	946	1042	1130	1334	1334	1536	1536
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки за неделю		312	468	468	468	624	728	832	936	1040	1144	1248	1456	1456	1664	1664

*для всех групп просмотр игр команд мастеров выносится за сетку часов;

**для групп начальной подготовки нагрузка планируется из расчета на основные и контрольные игры - 3 часа, на учебно-тренировочные - 2 часа, для остальных групп нагрузка планируется из расчета 3 часа на игру.

ПЛАНЫ-ГРАФИКИ ГОДИЧНЫХ ЦИКЛОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ

**План-график распределения программного материала в годичном цикле
для групп предварительной подготовки 1-го года обучения 5 лет. 5**

час/нед

Виды подготовки	Количество, ч	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Общая физическая	153	-	20	18	13	13	13	13	11	12	20	20	-
Спец. физическая	-	-											-
Техническая	76	-	4	4	10	10	10	10	10	10	4	4	-
Тактическая	15	-	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	-
Игровая	10	-	-	2	1	1	1	1	1	1	1	1	-
Соревновательная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольные испытания	6	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	2	-
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	254	-	25	26	26	26	26	26	25	24	26	28	-
Теоретическая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего	260	-	27	26	26	26	26	26	25	24	26	28	-

Таблица 9

**План-график распределения программного материала в годичном цикле
для групп предварительной подготовки 2-го года обучения блет 6 час/
нач.**

нач.

Виды подготовки	Количество, ч	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Общая физическая	179	26	18	15	14	14	14	14	14	14	18	18	-
Спец. физическая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая	89	-	8	9	9	9	9	10	9	9	9	8	-
Тактическая	18	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-
Игровая	12	-	-	1	1	2	2	2	1	1	1	1	-
Соревновательная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольные испытания	8	-	3		-	-	-	-	-	3	-	2	-
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	-	-	26	27	26	27	27	28	26	29	30	31	-
Теоретическая	6	-	1	1	1	1	1	-	1	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего	312	26	30	28	27	28	28	28	27	29	30	31	-

На начальном этапе многолетней подготовки, также как и на предварительном этапе, распределение объемов программного материала в годичном цикле целесообразно осуществлять по месячным (мезо) циклам, с последующим определением структуры содержания недельных микроциклов, входящих в тот или иной месячный цикл.

Особенности учебно-воспитательной и учебно-спортивной работы на этапе начальной подготовки

Определение структуры и содержания годовых циклов 1-го, 2-4-го годов обучения на этапе начальной подготовки предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл (табл. 10, 11).

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной подготовки 1-го года обучения (ч)

Виды подготовки	Количество, ч	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Общая физическая	123	29	17	7	7	7	7	6	6	9	12	16	-
Спец. физическая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая	73	4	6	6	8	8	8	8	7	7	7	4	-
Тактическая	36	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	-
Игровая	34	2	8	3	3	3	3	3	3	2	2	2	-
Соревновательная	14	-	-	2	2	2	2	2	2	1	1	-	-
Контрольные испытания	12	-	3	3	-	-	-	-	-	-	3	3	-
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	292	36	36	24	24	24	24	23	22	23	29	27	-
Теоретическая	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	-
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего	312	38	38	26	26	26	26	25	24	25	30	28	-

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной подготовки 2,3,4-го года обучения (ч)

Виды подготовки	Количество, ч	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Общая физическая	171	34	22	12	12	12	12	12	12	12	16	15	-
Спец. физическая	13	-	-	2	2	2	2	2	3	-	-	-	-
Техническая	102	2	7	10	10	11	11	11	11	11	9	9	-
Тактическая	56	2	4	6	6	6	6	6	5	5	5	5	-
Игровая	51	2	4	4	6	6	6	5	5	5	4	4	-
Соревновательная	34	-	-	4	4	4	5	5	4	4	4	-	-
Контрольные испытания	12	-	3	3	-	-	-	-	-	-	3	3	-
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	439	40	40	41	40	41	42	41	40	37	41	36	-
Теоретическая	29	-	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	-
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего	468	40	43	44	43	44	45	44	43	40	44	38	-

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной специализации 1-го года обучения (ч)

Виды подготовки	Количество, ч	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
		Периоды												
		Подготовительный			Соревновательный									переходный
		Этапы												
ОПЭ	СПЭ	1-й соревновательный					2-й соревновательный							
Теоретическая	34	4	6	4	3	3	3	3	2	2	2	2	-	
Общая физическая	201	42	31	14	16	10	10	10	10	14	18	26	-	
Спец. физическая	22	2	5	2	2	3	2	2	1	1	1	1	-	
Техническая	117	8	17	13	12	12	11	11	9	9	9	6	-	
Тактическая	78	2	10	8	8	9	8	9	8	8	4	4	-	
Игровая	89	6	12	7	9	7	7	8	9	9	10	5	-	
Соревновательная	50	-	3	3	8	8	6	8	4	5	5	-	-	
Инструкторская и судейская практика	2	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	
Контрольные испытания, переводные экзамены	15	-	4	-	2	-	4	-	-	2	-	3	-	
Медицинские обследования	16	-	4	4	-	-	-	-	-	-	4	4	-	
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	590	60	86	51	57	50	49	48	41	48	51	49	-	
Всего	624	64	92	55	60	53	52	51	43	50	53	51	-	

На соревновательных этапах (с сентября по апрель) приоритетные позиции занимают техническая, тактическая, игровая и соревновательные подготовки. В переходном периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, в основном за счет интенсивности. Осуществляется переключение на другой вид деятельности. Проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания. Не проводится соревновательная подготовка.

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной специализации 2-го года обучения (ч)

Виды подготовки	Количество, ч	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
		Периоды												
		Подготовительный			Соревновательный									переходный
		Этапы												
ОПЭ	СПЭ	1-й соревновательный					2-й соревновательный							
Теоретическая	38	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	-	
Общая физическая	236	60	41	14	18	13	13	14	12	12	21	18	-	
Спец. физическая	26	2	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	-	
Техническая	137	7	18	13	13	13	13	13	13	12	12	10	-	
Тактическая	92	4	12	10	10	9	10	9	8	8	8	4	-	
Игровая	105	4	11	11	11	11	8	8	8	13	10	10	-	
Соревновательная	59	-	-	6	7	10	9	10	7	6	4	-	-	
Инструкторская	4		1	-	1	-	1	-	1		-	-	-	

и судейская практика													
Контрольные испытания, переводные экзамены	15	4	4	-	-	-	-	-	-	-	3	4	-
Медицинские обследования	16	4	4	-	-	-	4	4	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	690	85	95	57	63	58	60	60	51	53	60	48	-
Всего	728	88	99	61	66	61	63	63	54	57	64	52	-

Принципиальных различий по структуре и содержанию процесса подготовки между I -м и 2-м годом обучения на этапе начальной специализации нет. Вместе с тем заметное увеличение объема суммарной нагрузки правомерно для усиления базовой подготовки, в том числе и общей физической.

Следующим звеном технологии планирования является план - график распределения программного материала мезо циклов по микроциклам. В табл. 14 в качестве примера представлены планы-графики распределения программного материала обще-подготовительного и соревновательного мезоциклов по микроциклам. Из таблицы явствует, что микроциклы (недельные) обще подготовительного и соревновательного этапов имеют четко выраженные различия по объему, направленности и содержанию программного материала, что отвечает на поставленные перед ними задачи и свидетельствует о корректности такого подхода в планировании процесса подготовки юных хоккеистов. Дальнейшая технология планирования предполагает построение различных микроциклов и тренировочных занятий.

Примерный план-график недельного распределения программного материала в обще-подготовительном (июль) и соревновательном (декабрь) мезоциклах для групп начальной специализации (ч)

Виды подготовки	Кол-во (ч)	Общеподготовительный МЗЦ					Всего (ч)	Соревновательный МЗЦ				
		Микроциклы (недели)						Микроциклы (недели)				
		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
Общая физическая	26	10	10	4	2	—	8	1,5	1,5	1,5	1,5	2
Спец, физическая	8	—	—	4	4	—	10	2	2	2	2	2
Техническая	6	—	—	2	2	2	10	2	2	2	2	2
Тактическая	4	—	—	—	2	2	8	1,5	1,5	1,5	1,5	2
Игровая	2	—	—	2	—	—	6	2	2	2	—	—
Соревновательная (игры)	—	—	—	—	—	—	8	2	2	—	2	2
Контрольные испытания	6	—	—	—	—	6	—	—	—	—	—	—
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	52	10	10	12	10	10	50	11	11	9	9	10
Теоретическая	4	2	2	—	—	—	4	2	2	—	—	—
Восстановительные мероприятия	6	—	2	—	2	2	4	—	—	2	2	—
Инструкторская и судейская практика	4	2	—	—	2	—	—	—	—	—	—	—
ВСЕГО	66	14	14	12	14	12	58	13	13	11	11	10

В табл. 15 показано примерное построение 3-го микроцикла обще подготовительного мезоцикла для групп начальной специализации 2-го года

обучения. В означенном микроцикле представлены объемы отдельных видов подготовки, приходящиеся на каждый тренировочный день.

В заключительном звене технологии планирования - в микроцикле и плане-конспекте занятия подробно раскрываются направленность, средства и методы отдельных видов подготовки.

Примерное построение 3-го микроцикла обще подготовительного мезоцикла для групп начальной специализации 2-го года обучения (ч)

Виды подготовки	Дни микроцикла						
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й
Общефизическая	1,5	1.0	ОТДЫХ	0,5	0,5	0,5	ОТДЫХ
Специально - физическая	0,5	0,5		1,0	1,0	1,0	
Техническая	-	0,5		0,5	0,5	0,5	
Тактическая	-	-		-	-	-	
Игровая	-	-		0,5	0,5	1,0	
ВСЕГО	2	2		2.5	2,5	3.0	12

В табл. 16 - 19 представлены примерные планы-графики распределения программного материала по месячным мезо циклам для групп учебно-тренировочного этапа углубленной специализации 1-го, 2-го, 3-го и 4-го годов обучения.

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп углубленной специализации 1-го года обучения (ч)

Виды подготовки	Количество, ч	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
		Периоды											
		Подготовительный			Соревновательный								переходный
		ОПЭ		СПЭ		1-й соревновательный				2-й соревновательный			
Теоретическая	42	6	6	4	4	4	3	3	3	3	3	3	-
Общая физическая	246	48	44	16	16	17	16	17	15	18	16	23	-
Спец. физическая	35	4	5	4	2	3	3	2	3	3	3	3	-
Техническая	112	8	14	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-
Тактическая	106	9	14	11	9	9	9	9	9	9	9	9	-
Игровая	120	10	14	10	12	10	10	10	10	12	10	12	-
Соревновательная	84	-	9	9	9	10	10	10	9	9	9	-	-
Инструкторская и судейская практика	6	-	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-
Контрольные испытания, переводные экзамены	15	-	3	-	-	2	3	-	-	-	3	4	-
Медицинские обследования	16	-	4	4	-	-	-	-	4	4	-	-	-
Восстановительные мероприятия	50	5	4	4	4	4	5	5	5	5	4	5	-
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	790	84	111	68	63	66	67	64	66	71	64	66	-
Всего	832	90	117	72	67	70	70	67	69	74	67	69	-

Планы-графики составлены на основе задач, стоящих перед учебно-тренировочным этапом, научно-методических положений теории и методики хоккея, с учетом принципа преемственности и возрастных особенностей хоккеистов 13- 16 лет. В них просматривается увеличение общего объема тренировочной работы, динамика соотношений отдельных видов подготовки в сторону увеличения специальной физической, тактической, игровой и соревновательной нагрузок.

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп углубленной специализации 2-го года обучения (ч)

Виды подготовки	Количество, ч	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
		Периоды											
		Подготовительный		Соревновательный									переходный
		Этапы											
		ОПЭ	СПЭ	1-й соревновательный				2-й соревновательный					
Теоретическая	57	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	-
Общая физическая	271	64	60	16	16	17	15	15	13	21	12	22	-
Спец. физическая	39	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	-
Техническая	124	8	12	12	12	12	12	12	12	12	12	8	-
Тактическая	116	5	12	12	12	12	12	12	12	12	10	5	-
Игровая	132	10	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13	-
Соревновательная	93	-	10	10	9	9	9	9	9	9	10	9	-
Инструкторская и судейская практика	8	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
Контрольные испытания, переводные экзамены	15	-	4	3	-	-	-	-	3	3	-	2	-
Медицинские обследования	16	-	3	4	-	-	-	-	3	4	-	2	-
Восстановительные мероприятия	65	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	-
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	879	95	122	80	72	73	71	71	75	83	68	69	-
Всего	936	100	127	85	77	78	76	76	80	88	74	75	-

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп углубленной специализации 3-го года обучения (ч)

Виды подготовки	Количество, ч	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
		Периоды											
		Подготовительный		Соревновательный									переходный
		Этапы											
		ОПЭ	СПЭ	1-й соревновательный				2-й соревновательный					
Теоретическая	94	7	9	9	9	9	9	9	9	9	9	6	-
Общая физическая	272	80	62	12	12	12	12	14	14	16	18	20	-
Спец. физическая	41	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	-
Техническая	132	6	13	12	13	12	13	13	13	13	14	10	-
Тактическая	132	6	13	12	13	12	13	13	13	13	14	10	-
Игровая	132	6	13	12	13	12	13	13	13	13	14	10	-
Соревновательная	116	-	10	14	14	14	14	13	13	12	12	-	-
Инструкторская и судейская практика	10	-	-	1	1	1	2	-	2	2	-	1	-
Контрольные	15	-	3	4	-	-	-	2	-	-	3	3	-

испытания, переводные экзамены													
Медицинские обследования	16	-	4	4	-	-	-	-	4	4	-	-	-
Восстановительные мероприятия	80	8	8	8	8	8	7	7	7	7	6	6	-
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	946	108	131	83	78	75	78	79	83	84	88	68	-
Всего	1040	115	140	92	87	84	87	88	92	93	97	74	-

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп углубленной специализации 4-го года обучения (ч)

Виды подготовки	Количество, ч	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь		
		Периоды													
		Подготовительный			Соревновательный									переходный	
		Этапы		1-й соревновательный					2-й соревновательный						
		ОПЭ	СПЭ												
Теоретическая	102	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	-		
Общая физическая	298	82	68	12	15	14	14	12	12	15	17	37	-		
Спец. физическая	45	3	5	5	4	4	4	4	4	4	5	3	-		
Техническая	145	8	15	15	15	14	14	14	14	14	14	8	-		
Тактическая	145	8	15	15	15	14	14	14	14	14	14	8	-		
Игровая	145	8	15	15	15	14	14	14	14	14	14	8	-		
Соревновательная	126	-	11	15	15	15	15	15	15	15	10	-	-		
Инструкторская и судейская практика	12	-	1	1	1	1	2	2	2	1	1	-	-		
Контрольные испытания, переводные экзамены	15	4	4	-	-	-	-	-	3	4	-	-	-		
Медицинские обследования	16	-	4	4	-	-	-	-	4	4	-	-	-		
Восстановительные мероприятия	95	12	11	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-		
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	1042	125	149	90	88	84	85	83	90	93	83	72	-		
Всего	1144	135	159	100	97	93	94	92	99	102	92	81	-		

Следующим ходом технологии планирования является распределение программного материала мезо циклов (месячных циклов) по микроциклам (недельным) циклам.

План-график недельного распределения программного материала в специально-подготовительном (август) и соревновательном (ноябрь) мезо циклах для групп углубленной специализации 3-го года обучения (ч)

Виды подготовки	Кол-во (ч)	Общеподготовительный МЗЦ					Кол-во (ч)	Соревновательный МЗЦ				
		Микроциклы (недели)						Микроциклы (недели)				
		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
Общая физическая	8	2	2	2	2	-	6	2	2	1	1	-
Спец, физическая	12	2	3	3	2	2	8	2	2	2	2	-
Техническая	10	2	2	2	2	2	8	2	2	2	2	-
Тактическая	10	2	2	2	2	2	8	2	2	2	2	-
Игровая	4	-	-	2	2	-	10	3	3	2	2	-
Соревновательная (игры)	12	-	3	3	3	3	12	3	3	3	3	-
Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	56	8	12	14	13	9	54	14	14	12	14	-
Теоретическая	6	2	-	2	-	2	6	2	2	2	-	-
Восстановительные мероприятия	8	2	2	-	2	2	4	-	-	2	2	-
Инструкторская и судейская практика	4	2	2	-	-	-	2	-	2	-	-	-
ВСЕГО	74	14	16	16	15	13	66	16	18	16	16	-

В табл. 20 для примера показаны планы-графики распределения материала подготовительного и соревновательного мезо циклов по микроциклам. Из таблицы видно, что структура и содержание рассматриваемых мезо циклов и микроциклов имеют незначительные различия.

В табл. представлено построение соревновательного микроцикла.

Построение 2-го микроцикла соревновательного мезоцикла для групп углубленной специализации 3-го года обучения (ч)

Виды подготовки	Дни микроцикла						
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6й	7-й
Общефизическая	0,3	0,3	1,0	0,2	0,2	Официальная игра	Отдых
Специально- физическая	0,2	0,2	0,6	0,5	0,5		
Техническая	0,5	0,5	-	0,5	0,5		
Тактическая	0,5	0,5	-	0,5	0,5		
Игровая	0,5	0,8	0,4	0,8	0,5		
Соревновательная	-	-	-	-	-	3	-
ИТОГО (час)	2,0	2,3	2,0	2,5	2,2	3	14

Из таблицы явствует, что наибольший объем тренировочных нагрузок приходится на 2-й и 4-й дни микроцикла. Соревновательная нагрузка в виде официальной игры приходится на 6-й день. Рассматривая микроцикл по содержанию и направленности тренировочных дней, можно, видеть, что 1-й, 2-й, 4-й и 6-й дни микроцикла имеют технико-тактическую и игровую направленность, а 3-й день - атлетическую.